

Firmar

Universidad Del Salvador

Facultad de Medicina

Licenciatura en Ciencias de la salud

Carrera: Licenciatura en Actividad Física y Deportiva



Método Eficaz Para el Descenso de Peso

USAE Tesis de grado

UNIVERSIDAD Autora: Paula Hastrup

DEL SALVADOR Tutor: Alejandro Masotti

Año: 2008

Firmas

Dedicatoria y Agradecimientos

En primer lugar, me gustaría agradecer mi tutor, Abiendo Masó, por su tiempo y ayuda. En segundo lugar, a la directora de la Carrera Licenciatura en Actividad Física y Deportiva, Lic. Blanca Tabares, que me ha dado la oportunidad de cursar Actividad Física y Deportiva y aprender y profundizar en esta materia de la carrera. En tercer lugar, a la profesora de la Cátedra de Seminario, Dra. Diana María Sureda que me ha dado la oportunidad de investigar las temáticas para realizar.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Dedicatoria y Agradecimientos

En primer lugar, me gustaría agradecer mi tutor, Alejandro Massotti por su tiempo y ayuda. En segundo lugar, a la directora de la Carrera Licenciatura en Actividad Física y Deportiva, Lic. Blanca Tobías, que me ha dado la oportunidad de estudiar Actividad Física y Deportiva y aprender y profundizar en cada materia de la carrera. En tercer lugar, a la profesora de la Cátedra de Seminario, Dra. Blanca Maria Saucedo que me ha dado la oportunidad de investigar las herramientas para realizar esta tesis.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Aceptación del Tutor

Sra. Directora de la carrera Licenciatura en Actividad Física y Deportiva, Licenciada Blanca Tobías y Sra. Profesora de la cátedra de Seminario de la carrera Licenciatura en Actividad Física y Deportiva, Doctora Blanca Maria Saucedo.

De mi mejor consideración:

Por la presente hago saber a ustedes que acepto la tutoría de la tesis de grado que bajo el título Método Más Eficaz Para el Descenso de Peso realiza licencianda Paula Hastrup.

Firma y Aclaración



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Índice

Página

Firmas	II
Dedicatoria y Agradecimientos	III
Carta de Aceptación del Tutor	IV
Introducción	3
Área	
Tema	
Título	
Problema	
Fundamentación	
Antecedentes	
Problemas y Muestra	
Materiales y Métodos	
Lugar y Tiempo	
Clasificación	
Marco Teórico	6
Mapa Conceptual	
Hipótesis	40
Variables	
Diseño Metodológico	41
Esquema	42
Desarrollo	43
Capítulo I: Descenso de Peso	
Conclusión	
Capítulo II: El Entrenamiento	
Conclusión	
Capítulo III: Métodos	
Conclusión	
Materiales y Métodos	63
Planillas y Gráficos	66
Planilla 1	
Grafico 1	
Planilla 2	
Grafico 2	
Análisis de los Datos	71
Conclusiones Generales	72
Anexo	74
Recomendaciones	75
Bibliografía	76

1. Introducción

1.1 Área: Actividad física y Salud

1.2 Tema: Actividad física y descenso de peso.

1.3 Título: Método Más Eficaz para el Descenso de Peso

1.3 Problema: ¿Cuál es el método más eficaz para el descenso de peso?

1.4 Justificación: Considero esta tesis válida porque el sobrepeso es un problema frecuente en las mujeres dentro de la población general. Es importante que la mujer sepa las normas y pautas de cómo bajar de peso de la forma más efectiva, saludable, y progresiva. Considero que el intento y fallo del descenso de peso sin conocimiento de las pautas y fundamentos fisiológicos lleva a la frustración y por lo tanto al rebote de peso o a enfermedades como anorexia o bulimia. Aunque estudios para bajar de peso se han hecho, esta tesis clarificará y llenará el vacío de conocimiento del método más efectivo dentro de los métodos estudiados. Haré un experimento con dos grupos de mujeres, dándole el método más eficaz a un grupo y al otro un método muy usado.

1.5 Antecedentes: Se han hecho investigaciones del descenso de peso pero considero que muchos de los métodos no son saludables ni efectivos a largo plazo como deberían ser, y muchos son orientados puramente a la dieta alimentaría y nada a la actividad física que se tendría que realizar. Por ejemplo la dieta Atkins¹ que consiste en una alta dosis de proteína y bajo carbohidratos, o los suplementos como Metabol² que consiste en suplementar las comidas con una dosis de Metanol, lo cual desequilibra el metabolismo y el habito de comer un plato sano. Los estudios que si hablan sobre el ejercicio para acompañar la dieta no son específicos, como por

¹ Corporateheadquarters, 2007, Atkins, <http://www.atkins.com>.

² Ray, M.C, 2006, Metabol Reviews, <http://reviews.bodybuildingforyou.com/champion-nutrition/metabol-2.htm>.

ejemplo uno de NetDoctor³ describe que hay que gastar menos calorías de las que uno ingiere. Sin embargo no describe métodos específicos para cumplir lo deseado.

1.6 Preguntas:

1. ¿Por qué se busca bajar de peso?
2. ¿Por qué es un problema tan frecuente?
3. ¿Cuáles son pautas nutricionales se deben respetar?
4. ¿Cuáles son los fundamentos del entrenamiento?
5. ¿Por qué debe ser específico el entrenamiento?
6. ¿Por qué se debe entrenar progresivamente?
7. ¿Cuáles son signos de un buen plan de entrenamiento?
8. ¿Como se mide el descenso de grasa corporal?
9. ¿Cuál método es el más efectivo?
10. ¿Cuánto tiempo llevará el método?
11. ¿Cuál es la diferencia entre quemar calorías o quemar grasas, carbohidratos o proteínas?
12. ¿En cuánto tiempo se verán resultados?

1.7 Objetivos: Determinar el método de entrenamiento más eficiente para el descenso de peso. *de cuánto tiempo?*

1.8 Población: Mujeres de la población general

1.9 Muestra: 30 mujeres elegidas en base a la siguiente ecuación:

$$n = n' / [1 + (n'/N)]$$

1.10 Materiales: Encuestas y Planillas *¿Módulos?*

³ Berna, C. 2008, How To Lose Weight The Healthy Way,
http://www.netdoctor.co.uk/health_advice/facts/loseweight.htm

1.11 Métodos: Experimental con recolección de datos en planillas informativas

1.12 Tiempo y lugar: San Isidro, Buenos Aires, 2008

1.13 Tipo de Investigación: Investigación experimental

→ en diseño, no tipo -



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR